

急救服务 Emergency Services

先兆流产 Threatened Miscarriage

在怀孕早期（妊娠二十周之内）发生阴道出血或痉挛，就有可能流产或失去所怀的孩子，这叫“先兆流产”。怀孕早期发生阴道出血也可能不发生流产。

为了更好地了解您怀孕的状况，您需要做一个超声波检查。

超声波检查后，我们可能请您回到急诊部，医生会看您的检查结果。如果您未被要求回到急诊部，请约见您的家庭医生，让家庭医生看检查结果。

如果发生以下情况，请就近急诊：

- 出血量增加，您每个小时需要使用两片或两片以上的卫生巾，这样的情况持续了三个小时以上。
- 您发现血中有大块血块或灰白色组织。请将它们存在干净的容器或塑料袋中，然后带上去见您的医生。
- 您开始发烧超过摄氏 38.5°C（华氏 101.3°F）。
- 剧烈疼痛，甚过月经疼痛。
- 您的疼痛移到您下腹（腹部）的一侧，而且只持续在这一侧。
- 您感到头晕或昏眩。

怎样在家自我护理

这里所列的措施旨在保护您和您未出生的孩子。尽管如此，您需要明白您无法阻止流产。流产总有可能发生。

- 请尽可能休息二十四到四十八小时。我们可能会要求您将双腿搭在枕头上休息。
- 记录下您一天内使用卫生巾的数量。
- 尽快与您的家庭医生预约就诊。
- **请不要**吸烟或使用毒品。
- **请不要**饮酒。

您发生痉挛和/或出血之时：

- **不要**举重物、弯腰、推、拉或者进行其他让您身体紧绷或下压的活动。
- **不要**使用卫生棉条。
- **不要**将任何膏油或者药栓灌入或放进阴道。
- **不要**盆浴，可以淋浴。
- **不要**进行性生活。

应对流产

如果您的超声波检查结果表明您的出血是流产现象，这个结果也许有助于您了解并不是因为您做了什么而造成了流产。

紧张、锻炼或性生活并不会导致流产。当未出生的胎儿发育异常时，流产是身体本身终止怀孕的方式。

任何治疗都无法阻止流产。流产并不是一时一刻发生的，它通常持续数天。

只要您没有出现大量失血、发烧、虚弱或其他感染症状，那么，流产过程属于自然正常。如果您确实出现以上任何一种症状，请立即联系您的家庭医生。

有助于您流产过程顺利的做法

- 您出血之时，请使用卫生巾，而不是卫生棉条。阴道出血预计会持续一到两个星期，血量少许到中等。这种出血与正常经期相似，或稍许量多。一个星期后，出血应当减轻。
- 请服用对乙酰氨基酚（泰诺）治疗下腹疼痛。流产后数天内会出现这种下腹痉挛情况。

- 请食用富含铁和维生素 C 的均衡营养膳食。以下表格提供您富含铁和维生素 C 的食物。

铁	维生素 C
红肉	柑橘类水果
贝类	西红柿（生）
蛋	红柿子椒（生）
豆类, 干豌豆	
绿叶蔬菜	西兰花（生）

- 您可能感到内疚、伤心、担心或无助，这些是正常的。和伴侣、家人和朋友谈谈会对您有帮助。也和您的医生谈谈，特别是当您有什么担忧或疑虑的时候。您或许会发现与心理辅导员或信仰方面的导师交谈也有帮助。许多社区内还有互助团体。请咨询您当地社区的协会组织或图书馆。

- 请等到有过至少一次正常经期后再尝试下一次怀孕。

请记住 – 如果您流产了，并非意味着您将来就无法正常怀孕了。

更多资讯，可咨询：

- 您的家庭医生
- 拨打 HealthLinkBC - 8-1-1（聋哑人士专线 7-1-1）或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca.